

## 入園にあたり・・・「素足保育・環境・服装・子育てについて」

富士こども園園長 高橋英治

さて、当園では次のようなことを考えて素足保育を取り入れています。しかしながら、お子様の体調や皮膚の状態等、配慮しなければならない場合には靴下等の着用は構いません。

その際は滑り止めのあるものにしていただければと思います。また、関連して、いろいろと触れてみたいと思います。

### 【素足保育について】

素足保育については、単に足の裏の土踏まずの形成のためだけではありません。

もう、大人になってしまうと体中が老化の一途をたどっており、足に関して言いますと、かかとの角質をゴシゴシやるのが関の山で……。子どもたちはこれからぐんぐん成長していきます。脳も身体もぐんぐん成長していきます。

素足で過ごすことで、「脳の活性化」「運動能力の向上」「足裏の土踏まずの形成」「バランスのとれた強い体作り」の利点があるという研究結果も出ています。

具体的に申しますと、靴を履いていると、ほとんどの足の指を使わず、足裏の筋肉も衰えますが、素足になると足の指が開放されるので、歩行時などに自然と足指を使うようになります。足の指と足裏の筋肉はつながっていますので足指を有効に使うことで足裏の筋肉が鍛えられます。足裏全体を効率的に使うようになるので、歩行時の負担も少なくなります。

また、足の指が使われていないと体の重心位置がかかると寄ってバランスが悪くなりやすいのです。結果的に、少々おおげさかもしれませんが、左右の脚の長さも違ってきて、骨盤にゆがみを引き起こし背中までゆがめてしまう。体のこと以外に感覚のこともあります。

当園では室内だけ素足ですが、園庭でも素足保育の園も多くあります。夏の時期には素足で泥んこ遊びをすることもありますが、素足で過ごすことによって、「あつい・つめたい・ごつごつ・つるつる」など、いろいろな素材感を自然に感じ、脳の感覚を刺激するということです。

また、姿勢の悪さが様々なことへの悪影響があるとも言われています。外国では「姿勢は情緒や肉体の言葉」と言われます。歩くことや走ることの動作のポイントは次のふたつです。

- ① 足先が外側や内側を向いたりしないように、一直線上を歩いたり走ったりする。その時に状態が曲がらないような感じで頭の位置を高く保つ。
- ② 平衡感覚の養成や脚・足の総合的な筋力の養成のためには、野山や川原や砂浜などを積極的に体験する。扁平足や平衡感覚が悪い子どもが多くなったのは、平坦な路面しか馴染みがないのも原因であり、素足で歩いたり走ったりすることが非常に良い体験学習になる。

繰り返しになりますが、直接、肌の感覚に染みこませることによって、脳の刺激を促す丈夫な身体づくりを図るということです。

手も大切ですね。「手は突き出た脳である。」とも言われるように、手や指を十分に動かして鍛えることは、脳の健全な発達のためにも幼児期には大切なことです。その手や指の器用さ(巧緻性(こうちせい)と言いますが)を支えるのがしっかりした足腰であり、バランスのとれたしなやかな身体です。

靴箱周辺の「におい」も確かにします、みすぼらしい、というご意見をいただいたこともあります。いろいろと述べた考え方で素足保育を行っていますのでご理解のほどよろしくお願い致します。

## 【環境・服装について】

さて、子どもたちにとって望ましい環境とはどんなことなのでしょう。

もう数年前になりますでしょうか。企画番組でこんなことが言われていました。

「園庭によじ登れる自分の身長より高い台があったり、ターザンロープがあったり、少しスリリングではあるけれど、とにかく全身を使ってよく遊べる環境がある。幼少期に体をたくさん動かした経験のある子のほうが算数の成績が良い。数の概念は空間認知が土台になっており、「ボディ・イメージ」と言われるように、自分の体で、ここに行くにはどう動く必要があるのか、手足を実際に動かした経験がないと、どんなに頭でプリントをやっても習得できない世界がある。まさに、幼児が遊ぶということは、そのこと自体が勉強の基礎になる。」

成長絶頂期の子どもたちには、手指・足指だけでなく、体全体を使って遊ぶということがとても大切です。園庭では靴を履いて遊びますが、足に合った靴、動きが柔軟になれるような靴選びも大切です。そういう意味では、スクールシューズみたいなのはよく出来ていると思います。

衣服についても少しだけ……。ヒラヒラの服が危ないのは、子どもたちが遊んでいる時に足元が見えなくなる可能性があるということです。足元が見えなくなるということは、たとえば、ジャングルジムで遊んでいる時に転落の可能性があるということです。先ほどの、「ここに行くにはどう動く必要があるのか」ということが考えられない状況になるということです。

また、子どもたちは大胆に遊びます。綺麗なブランド物の服は園生活には必要ありません。卒園された先輩保護者の方のお知り合いの方のお子様が、この4月から園に初めて入園されるにあたり、いろいろとご相談を受けたようですが、先輩保護者の方はこう申されたようです。「こども園に通うのに良い服はいらないよ。服に気を使って子どもがのびのびと遊べないようになったら、子どもはなんにもできなくなるからね。」……と。

長い紐(ひも)が出ているようなものも危険です。どこにどういふふうに紐が挟まってしまいかかわからないからです。冬場になると、フード付きのものも挟まる可能性がありますね。

## 【子育て】

保護者の方々におかれましては、毎日毎日の子育て、お疲れ様です。なかなか大人の言うことを聞いてくれず思うように育たない我が子と、寝顔を見ながらかわいいと感じることの揺れ動きの中で、子育てがとても大変な作業と感じている方もおられると思います。この場を借りて、少し落ち着いて「子ども」を考えてみたいと思います。

人間という動物種の中に、子どもという種類が存在することが認識されてから、まだ数百年しかたちません。特に西欧では、子どもは「大人の未熟な者」と理解され、ムチでたたいて早く大人のように働けるように訓練することがもっぱらの親の役目でした。日本でも、明治以降近代教育が義務となっても、特に貧しい家庭を中心に、子どもは学校へ行くよりも家の仕事や農作業、酪農の手伝いが優先される家庭もあり、学校に行けず悲しい境遇の子どももいた時代です。

子どもは全く大人の力を借りなければ生きていけない乳児の時代から、徐々に身体を自由に操れるようになり、言葉を獲得しながら徐々に育っていくのですが、そのような時代は地球上で自分が生きていること、そのこと自体を丸ごと認めてくれる大人に慈しみ深く愛され、育つことが何よりも重要です。愛されることによって、自分を愛することや隣人に対する愛を学びます。

3歳頃になると、生意気言うようになりより扱いにくくなります。「私は私」を主張しています。その頃から友達を求め出し、自分という存在を感じることで、友達との集団生活の中において、友達が自分の姿を映し出す鏡としての存在となります。「あの子は玩具を貸してくれた、嬉しい」「あの子は私より強い(弱い)」「少し押したら泣いた、あの子は泣き虫だ」など、毎日の生活で知らず知らずのうちに他人のそれぞれの反応を感じ、自分自身を着実に認識していきます。自然に周

りの子どもを求め、遊びたがる理由は、子どもの一番好きな玩具は「子ども」だからなのです。自然の内に自分が育つ為の環境を求めているとも言えます。

毎日の園生活の中で、それまでの家庭生活では経験できなかった友達との楽しい遊びやケンカ、意地悪、そしてそのような事案を友達同士で解決することを学んでいます。この子は好き、この子は嫌いと言うこともこの時代位からはっきり表すようになり、気の合う相手がわかってきます。物の取り合いや、順番の争いなどのぶつかり合いを経験しても、自分なりに納得すると機嫌を取り直し、ケンカした相手とも仲良く遊び出す姿が見られます。

なんて柔軟なんだろうと感心させられる瞬間です。このような経験が、大きくなって意見が違ってぶつかり合ったり、ケンカになったとしても仲直りし、また一緒に力を合わせ、生活が出来る為の必要不可欠な体験です。保護者の方々には、是非、見守り、声援を送っていただきたいと私が思っていることのひとつです。

一方、0歳から3歳位までの子どもは、本来なら集団生活をするにはあまりなじまず、1対1の大人との関係がとても大事で、その時にしっかり愛してもらい実感をため込むことが重要な時期なのです。

こども園においては、集団保育ではありますが、子どもたち、一人ひとりとの関係を大切にしたいと思っております。

さて今度は家庭での注意点について考えてみたいと思います。

世の中が段々夜型になっています。お父さん方の帰宅も、午後10時11時という家庭も珍しくないようですが、子どもの生活はそれでは困ります。出張に行きますと、深夜の居酒屋で子ども連れの家族を見かけたり、午前0時を回ってのコンビニの買い物に子連れ、これも子どもの生活習慣にとって非常にまずいことです。私たち大人と違い、子ども達は動物に近い存在です。日の出と共に起きだし、日の暮れ共に眠る、これが基本の生活パターンです。

百ます計算で一躍有名になった陰山先生が著書の中で睡眠時間と成績の相関を述べておられます。夜9時までに入眠する子どもは成績が良いんだそうです。夜遅くまで塾などで勉強している方が成績が上がるように思いますが、全く反対だと言われます。ご家庭の朝ご飯は米飯ですか、パン食ですか？ご飯とみそ汁プラスどれだけの食品の種類が用意され、食べるかでも成績との相関があるそうです。もちろん米飯食で、種類の多い方が良いのです。

「喰う寝る遊ぶ」は子ども時代の最も大切な要素ですが、食べることと同様に重要なのが睡眠です。その習慣も、5歳位までに身に付きます。一生楽しく生き、社会の為に貢献できる人格の基礎は、子ども時代の生活習慣を整えることが鍵となります。このことはお金が無くても、家が狭くても出来ます。子ども達の将来の可能性はこのことによって広がりもすれば狭まりもします。「喰う寝る遊ぶ、子ども時代を精一杯生きること」、そのことが子どもの洋々たる可能性を広げることの近道なのです。

いろいろと生意気なことを書きましたが、ご理解いただければ幸いです。読みづらかったかもしれませんが、これから始まるこども園生活、子どもたちの健全な成長を願って、職員一同頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。